

FORSTÅ OG HÅNDTER DINE SMERTER



Better Health	02
7 Råd	03
01 Vær nysgerrig på din smerte	05
02 Vedligehold din bevægelighed	06
03 Træn med måde	07
04 Få nok søvn	08
05 Undgå den langvarige stress	09
06 Vær social og gør noget godt	10
for dig selv	
07 Bliv ven med din krop og	11
dine smerter	
Om forfatteren	13

BETTER HEALTH

Smerte er et stort samfundsmæssigt problem, som påvirker mange danskere hver dag. En opgørelse fra 2017 udgivet af Sundhedsstyrelsen viste, at hele 56,1% af danskerne har døjet med smerter indenfor de seneste 14 dage. Det hæmmer dem privat og på arbejdet, og det koster samfundet enorme summer.

Jeg har som praktiserende fysioterapeut igennem de sidste fem år oplevet, at størstedelen af dem, der lever med smerter, ikke ved, hvad smerte er, og hvordan man kan håndtere det. Det samme er gældende for hovedparten af dem, som behandler smerter.

Mange tror, at smerte alene er vævsbetinget og derfor skal behandles lokalt. Med andre ord at smerte skyldes en for skade det sted i kroppen, der gør ondt, og at det er dét sted, der alene skal behandles. Men der findes mange andre årsager til smerte, og når du føler smerte, betyder det ikke nødvendigvis, at du er skadet. Det er faktisk kun 1% af de smertetilfælde, som du oplever, som vil være direkte behandlingsskrævende.

At kunne føle smerte er kroppens beskyttelsesmekanisme. Smertefølelsen er med til at fortælle dig: "Hey, der er noget, jeg gerne lige vil have, du passer på!". Det er fuldstændig afgørende at kunne føle smerte. Det kan dog være svært at holde det ud.

Smerte er en kompleks, individuel oplevelse, der er påvirket af både biologiske, psykologiske og sociale faktorer. Det betyder bl.a., at dine tidligere smerteoplevelser, dine forventninger, dine overbevisninger, dit aktivitetsniveau, dit stressniveau, din søvn og din sociale trivsel har afgørende indflydelse på, hvordan du oplever smerte. Det er derfor vigtigt at se dine smerter i et perspektiv, der medtager hele dit liv og din hverdag. På denne måde kan du få øje på alt, hvad du selv kan gøre for at håndtere dine smerter.

I dette hæfte præsenterer jeg syv råd, som kan hjælpe dig til forstå og håndtere dine smerter bedre. Rådene bygger på nyere forskning på området og på mit arbejde i Better Health, hvor jeg sammen med dygtige kollegaer i fem år har uddannet og vejledt tusindevis af danskere i smertehåndtering.

Hæftet henvender sig til alle, der vil vide mere om smerte. Det kan være dig, der har smerter nu. Dig, som ikke har smerter endnu, men med stor sandsynlighed vil få det i fremtiden. Dig, der har synlige smerter. Dig, der ikke har synlige smerter. Dig, der er blevet opgivet af sundhedsvæsenet. Og dig, der får ondt hver gang du træner. Alle - høj som lav, kvinde som mand, ung som gammel - kan få noget ud af dette hæfte.

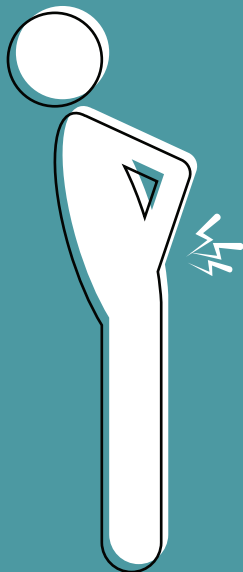
Rigtig god fornøjelse!

Johan Toftegård

Fysioterapeut og grundlægger af Better Health

7 Råd





Stil dig selv disse spørgsmål:

1. I hvilke situationer opstår/forværres mine smerter?
2. Hvornår "lærte mit nervesystem" at dette var farligt og skulle gøre ondt?
3. Hvad kan jeg gøre for fremover at møde mine smerter med nysgerrighed?

Vær nysgerrig på din smerte

–

Det er din hjerne, som bestemmer, om du føler smerte. Hjernen bombarderes nemlig konstant med indtryk, som den løbende skal tolke på. Den skal bl.a. vurdere, om du er i fare, om din krop er for varm eller for kold, og om du bliver udsat for noget, der kan skade dig.

Hvis du tidligere har oplevet smerte og sætter oplevelsen i forbindelse med en bestemt situation, så lagres dette i dit nervesystem, der fremover bliver ekstra sensitivt overfor lignende situationer. Din hjerne husker altså smertefulde oplevelser, fx smerter ved havearbejde eller foroverbøjninger, og den vil være mere tilbøjelig til at bestemme, at du skal opleve smerte ved fremtidigt havearbejde eller foroverbøjninger, også selvom disse bevægelser er helt harmløse for din krop.

Her er det vigtigt, at du er nysgerrig på dine smerter, og at du forsøger at forstå dine smerter; herunder hvorfor og hvordan de opstod og hvilke situationer, der hhv. forbedrer og forværrer dem samt hvilke erfaringer og faktorer, der har indflydelse på din oplevelse af smerte.



Stil dig selv disse spørgsmål:

1. Er der en eller flere bevægelser, jeg undgår?
2. Hvordan kan jeg gradvist genvinde min bevægelighed og vedligeholde den i hverdagen?
3. Hvad vil det betyde for mit liv, når jeg har en fuld bevægelighed?

Vedligehold din bevægelighed

—

Hovedparten af os bliver født med fuld bevægelighed, og den skal vi passe på og vedligeholde hele livet.

Det er først "farligt", når du begynder at undgå, eller ligefrem frygte, en bestemt bevægelse som fx at bøje dine ben mere end 90 grader, når du sætter dig på hug. Med "farligt" mener jeg, at du ved at undgå bestemte bevægelser kan komme til at udvikle uhensigtsmæssige kompenserende bevægemønstre, eller at dine knæ i dette eksempel begynder at producere mindre ledvæske, som vil kunne medføre smerter.

Så, brug hele din krop og lav alle de bevægelser, du kan. Har du forsømt en bevægelse i en periode, så forsøg gradvist at komme længere og længere ud i bevægelsen. Det er vigtigt, at du er forsigtig og tilpasser dit ambitionsniveau til dér, hvor du er. Hvis du fx ikke kan sætte dig på hug, skal du stille og roligt udfordre dig selv ved at lave bevægelsen, men stoppe lige før du oplever smerte, og så på denne måde over tid bevæge dig dybere og dybere ned.



Stil dig selv disse spørgsmål:

1. Hvordan kan jeg finde en god balance mellem fysisk aktivitet og hvile?
2. Hvor meget træning er realistisk for mig lige nu?
3. Hvilken form for fysisk aktivitet gør mig glad?

Træn med måde

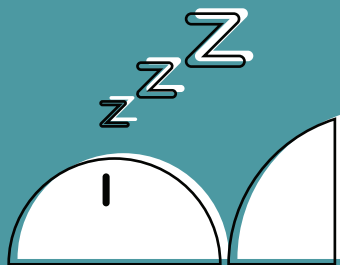
—

At være fysisk aktiv er godt.

Fysisk aktivitet kan dog godt gøre dig øm i kroppen. Det er knoglerne, muskulaturen og leddenes måde at sige: "Det, du lige bød mig dér, var lidt udfordrende, så jeg må hellere gøre mig stærkere til næste gang!". At føle smerte efter træning er derfor ikke nødvendigvis farligt eller et tegn på, at du er skadet. Smerten kan derimod skyldes, at din krop er i gang med at gøre sig stærkere. Fysisk aktivitet bør altid efterfølges af hvile, hvor kroppen kan regenerere.

Det er også vigtigt, at du træner med måde. Det er absolut ikke alle, der behøver, eller har godt af, at dyrke hård træning som fx fitness, løb og triatlon. Det er helt fint at gå en tur, tage trappen, vælge cyklen fremfor bilen, gøre rent og lege med sine børn.

Forskning har vist, at man har lettest ved at fastholde en fysisk aktiv livstil, når man er aktiv på en måde, som gør en glad. Det handler derfor om at finde ud af, hvilken form for træning, der giver mening dér, hvor du er i livet.



Stil dig selv disse spørgsmål:

1. Får jeg nok søvn?
2. Hvad forhindrer mig i at få nok søvn?
3. Hvad kan jeg gøre for at forbedre min søvnmængde og -kvalitet?

Få nok søvn

—

Der er stort set ikke noget dårligt at sige om søvn, men undersøgelser viser desværre, at vi sover dårligere og dårligere. Op imod 50% af befolkningen sover hverken nok og godt.

For lidt søvn har stor betydning for vores generelle helbred. Dagen efter en nat med dårlig og for lidt søvn er man ofte sløv og uoplagt, ligesom man lettere bliver irriteret og har det med at ty til usunde vaner og fødevarer. Ligeså har søvn stor indflydelse på den måde, du oplever smerte. Jo mindre du sover, jo mere tilbøjelig er du til at føle smerte.

Sørg derfor for at få mellem 7,5 og 9 timers søvn hver nat. Gå i seng omkring samme tid hver aften. Hvis du har svært ved at falde i søvn, kan du med fordel undgå koffeinholdige drikke sidst på dagen, lukke ned for arbejde og undgå at se på en skærm i de sidste to timer inden du skal sove. Hvis du vågner i løbet af natten, så husk på, at det er det samlede antal timers søvn, der gælder, ikke om den er afbrudt. Du skal være tålmodig, når du ændrer din søvnvaner. Hvis du fx kun sover 5 timer i døgnet, så er første mål måske at komme op på 6 timer.



Stil dig selv disse spørgsmål:

1. Hvad gør mig stresset i min hverdag?
2. Er mine smerter relateret til min stress?
3. Hvad kan jeg gøre for at undgå eller håndtere langvarig stress?

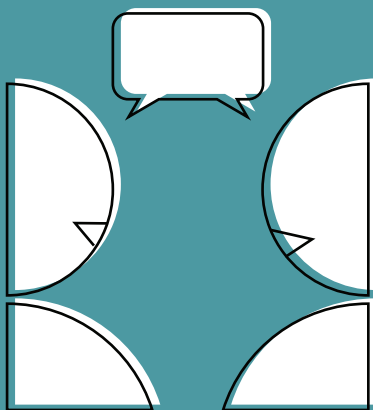
Undgå den langvarige stress

—

Stress er en biologisk mekanisme, som hjælper dig i kritiske situationer, specielt når du skal yde noget ekstraordinært. Stress kaldes også for en "kamp-flugt-respons", og den sætter din krop i alarmberedskab og gør dig i stand til bedre at præstere fysisk og psykisk. Stress i små mængder er ikke skadeligt, tværtimod. Det er den langvarige stress, du skal være opmærksom på. Hvis der er noget i dit liv, som gør, at du går og føler dig stresset i længere tid, kan det have en række negative konsekvenser for dig.

Forskning viser, at der er en tæt sammenhæng mellem den langvarige stress og smerte. For nogle er stress ligefrem en af hovedårsagerne til deres smerte, ligesom stress kan få gamle smerter til at blusse op.

Du vil opleve færre smerter, hvis du sænker dit stressniveau og undgår at være stresset i en længere periode.



Stil dig selv disse spørgsmål:

1. Hvad gør mig glad og giver mig energi? Lav gerne en liste, hvor du bliver konkret.
2. Hvordan kan jeg prioritere/bevare kontakt til de personer, der betyder noget for mig på trods af min smerter?
3. I hvilke situationer forsvinder eller mindskes mine smerter?

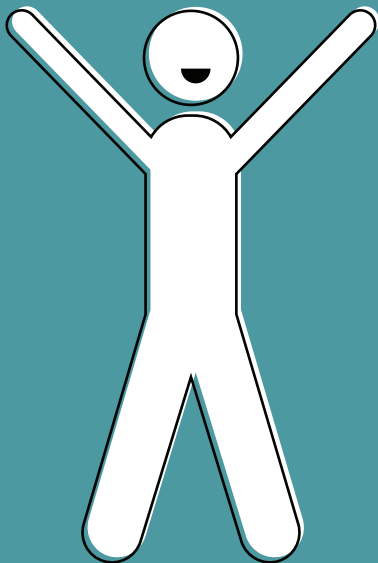
Vær social og gør noget godt for dig selv

–

Det er vigtigt, at du gør ting, der gør dig glad, afslappet og som giver dig energi. Det kan både være sammen med andre og alene. For mange giver socialt samvær dette, men desværre har folk med længevarende smerter ofte en tendens til at isolere sig, hvilket både kan fastholde og intensivere smerteoplevelsen.

Når du har smerter, er det vigtigt, at du forsat er social og interagerer med andre. Du skal så vidt muligt forsøge at fastholde dine rutiner og se de muligheder, der opstår for at være sammen med andre. Socialt samvær kan nemlig få dine tanker væk fra dine smerter. Gå fx en tur eller tag en snak med en god ven.

Du kan tænke over hvad, der lader dig op. Det kan fx være at være i naturen, dyrke yoga, være sammen med dem du elsker, dyrke din hobby osv.



Stil dig selv disse spørgsmål:

1. Har jeg en kropsdel, jeg har forsømt eller forbinder med noget dårligt?
2. Hvordan kan jeg forholde mig til min krop i positive vendinger?
3. Hvad kan jeg gøre for at "blive ven med" min krop og mine smerter?

Bliv ven med din krop og dine smerter

—
Din krop vil dig altid det bedste. Din krop vil altid forsøge at helbrede sig selv. Den er ikke din fjende, men din ven. I er sammen, og I kan ikke adskilles. Det skal du huske!

Jeg møder desværre mange, der omtaler deres krop, eller dele af deres krop, i negative vendinger, eller som om den er en fjende eller slet ikke er en del af dem. Men det er ærgerligt at tro, at din krop er imod dig, fordi du har smerter. Smerter er din krops måde at prøve at fortælle dig noget på; fx at den ikke haft mulighed for at komme sig efter en tid, hvor den ikke er blevet brugt optimalt eller hensigtsmæssigt.

Smerter er og bliver en naturlig del af livet. Det handler om at lære at leve med sine smerter, lytte til sine smerter, tage hånd om sin krop og at give den de bedste muligheder for at hele og bygge sig stærkere.





Johan Toftegård

*Fysioterapeut & stifter
af Better Health*



Om forfatteren

—

Johan Toftegård er stifter af Better Health. Han er uddannet fysioterapeut og har siden hen specialiseret sig i smerte. Han har gjort det til sin livsmission at hjælpe folk med smerter. Han var en af hovedpersonerne bag det succesfulde smertekoncept MyEnergy, som er blevet implementeret hos A. P. Møller Mærsk, og han har netop indledt et landsdækkende samarbejde med Lærernes Pension, hvor målet er at gøre folkeskolelærere i stand til selvstændigt at kunne håndtere deres smerter. Johan er derudover en aktiv foredragsholder og skribent ved b.la. Berlingske Media og Fit Living.

Privat bor Johan på Frederiksberg C og har en søn.



BETTER HEALTH

IMPROVE BY KNOWLEDGE

www.betterhealth.dk

info@betterhealth.dk

Copyright© 2019 Betterhealth.dk